

Frijoles, guisantes, y lentejas: Beneficios de la Salud¹

Lakshmi Mahan, Lauren Foster, and Wendy J. Dahl²

Lo básico de los frijoles

Los frijoles, los guisantes y las lentejas son conocidos colectivamente como legumbres. Los frijoles son una gran fuente de muchos nutrientes, incluyendo proteína, fibra y potasio.

Los frijoles, los guisantes y las lentejas pueden ser colocados en el grupo de las verduras o en el grupo de las proteínas de MiPlato (<http://www.choosemyplate.gov/index.html>). El grupo alimenticio que usted decida utilizar para colocar los frijoles, los guisantes y las lentejas dependerá en que tan bien ha cumplido las metas de las porciones sugeridas para ambos grupos. Si ha consumido suficientes opciones de proteína, entonces cuenta los frijoles, los guisantes y las lentejas en el grupo de las verduras y vice versa. Por ejemplo, los vegetarianos, especialmente los veganos, tienden a considerar las legumbres como su fuente principal de proteínas. Las personas que consumen carnes, pueden colocar las legumbres en el grupo de las verduras porque obtener suficiente proteína a través de las carnes es más bien fácil.

Frijoles, guisantes, lentejas y nutrición

El contenido de grasa de los frijoles, los guisantes y las lentejas es generalmente muy bajo, y no tienen colesterol. El contenido de proteína es alto, más alto que la cantidad

encontrada en los granos de cereal. Obtener proteína a través de las legumbres es una opción saludable.

Otro contenido importante de los frijoles, los guisantes y las lentejas es la fibra. La fibra es una parte de la dieta que no puede ser digerida. Los frijoles, los guisantes y las lentejas tienen más o menos 15 g de fibra de la dieta en una porción de una taza, y son especialmente altos en fibra insoluble. La fibra insoluble acumula las eses, disminuye el tiempo de viaje por el colon y por eso previene el estreñimiento. La fibra soluble en los frijoles, los guisantes y las lentejas sufre altos niveles de fermentación en el colon, lo cual se cree que es bueno para la salud. Sin embargo, la fermentación también produce gas (flatulencia) y este puede causar incomodidad en algunas personas. Preparaciones de enzimas que contienen alfa-galactosidasas puede prevenir alguna producción de gases.

Los frijoles, los guisantes y las lentejas también son una rica fuente de vitaminas y minerales como folato, hierro, potasio, y magnesio. El folato y el magnesio son importantes para prevenir anemias, como también para mantener muchas funciones del metabolismo normal. El potasio y el magnesio son importantes para las funciones de los nervios y el musculo.

1. Este documento, FSHN13-06s, es uno de una serie de publicaciones del Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: January 2014. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Lakshmi Mahan, MS; Lauren Foster, BS; Wendy J. Dahl, PhD, profesora asistente; Departamento de Food Science and Human Nutrition; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

Beneficio de la salud

Enfermedad cardiovascular

La enfermedad cardiovascular (ECV) es la causa principal de muertes en los países desarrollados. La grasa saturada y el colesterol asociado con las proteínas animales pueden contribuir al alto colesterol y los niveles de los triglicéridos, incrementando el riesgo de contraer ECV. Sin embargo, los frijoles, los guisantes y las lentejas no tienen colesterol y son muy bajas en grasa. Los estudios han demostrado que el consumo de las legumbres puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

La fibra soluble en las legumbres ayuda a bajar los niveles de colesterol, y el contenido de folato puede ayudar a bajar los niveles de homocisteína, lo cual es otro factor de riesgo para las enfermedades coronarias.

Cánceres

El cáncer es la segunda causa de muerte en Norte América. La fibra y el folato encontrado en los frijoles, los guisantes y las lentejas le puede ayudar a prevenir varios tipos de cáncer.

Los frijoles, los guisantes y las lentejas también contienen altos niveles de antioxidantes y fitoquímicos, los cuales son sustancias asociadas con prevenir enfermedades crónicas como el cáncer.

Diabetes

El Índice Glicémico (IG) es una escala que mide los alimentos basados en como suben los niveles de glucosa en la sangre comparado a la glucosa (azúcar) o al pan blanco. Los frijoles, los guisantes y las lentejas son alimentos con bajo IG, mucho más bajo que muchos cereales. Alimentos bajos en IG proveen menos glucosa a la sangre, disminuyendo los altos en los niveles de glucosa en la sangre después de comer. Para las personas con diabetes o en riesgo de contraer diabetes, los alimentos bajos en IG son buenas opciones. Es el contenido de fibra en los frijoles, los guisantes y las lentejas que ayuda a demorar la digestión del almidón y la absorción de la glucosa, lo cual ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre.

Enfermedad celíaca

Las personas con la enfermedad celíaca deben seguir una dieta sin gluten por el resto de sus vidas. El gluten es un nombre común para ciertas proteínas en el trigo y los granos relacionados al trigo como el centeno, la cebada, triticale, y espelta y este tipo de alimentos deben ser evadidos. Los frijoles, los guisantes y las lentejas son

una excelente alternativa al almidón permitiéndoles a las personas con enfermedad celíaca consumir cantidades adecuadas de fibra.

¿Dónde puedo conseguir más información?

El Agente de los Servicios de Ciencias de Familia y del Consumidor (FCS) en la oficina de Extensión de su condado puede tener más información escrita y clases de nutrición para que usted asista. También, un dietista registrado (RD) puede proporcionarle información confiable. Si tiene preocupaciones sobre su propia salud, debería consultarlo con su médico.

Referencias

ChooseMyPlate.gov. Available at: <http://www.choosemyplate.gov/index.html>. Accessibility verified: January 16, 2013.

Mitchell DC, Lawrence FR, Hartman TJ, Curran JM. 2009. Consumption of dry beans, peas, and lentils could improve diet quality in the US population. *J Am Diet Assoc*;109(5):909-13.